تعرَّف على فوائد الخَوْخ الصِّحِيَّة



مقدِّمة :

• الخَوْخ (= الدُرَّاقِنّ) : شجرةٌ مِنْ فصيلةِ الورديَّاتِ ، تُعْطِي فاكهةَ الدَّرَّاقِ لها لونٌ ورديٌّ ونواةٌ كبيرةٌ ، يحيطُ بها لُبٌّ تغطِّيهِ قِشْرَةٌ رقيقةٌ ، وَهُوَ مَا يُعْرَفُ بالخَوْخِ . مفرد دُرَّاقَة.

• يطلق عليه كثيرون لقب (فاكهة المفكّرين) ويصفونه بأنّه سيد مائدة الفاكهة الصيفية إلى جانب المشمش والكرز والخوخ والتفاح وغير ذلك.. إنه (الخَوْخ أو الدُرَّاق) بمذاقه اللَّذيذ وتنوُّعِ أشكاله وأنواعه وأحجامه فهو ولغناه بالمعادن والفيتامينات ولمذاقه السلس يساعد على الوقاية ومعالجة جُمْلَة من الأمراض.

• **التَّسْمِيَةُ الثُّنائِيَّة أو الاسْم العلميّ :**

Prunus persica (L.) Batsch.

• **الأسماء الشَّائعة :** الدُرَّاق الفارِسِيّ، الخَوْخ الفارِسِيّ، البَرْقوق الفارِسِيّ، الدُرَّاقِنّ، الْخُوخْ، الخَوْخ .

• سنتعرَّف في هذا المقال إلى فوائد إضافة الخَوْخ إلى النظام الغذائي اليومي، وذلك بهدف تعزيز الصحَّة..

من فوائد الخَوْخ :

• **القيمة الغذائية للخوخ :** يتميّز الخوخ من الناحية الصحيّة بأنه غني بالبوتاسيوم، فهو يحتوي على كميّةٍ كبيرة من البوتاسيوم تقارب الكميّة التي تحتويها الفواكه الأخرى كالموز والشَمَّام **cantaloupe** والكِيوِيّ والمانْجُو والبُرْتُقال والْكُمَّثْرَى، ويحتوي على عدّة فيتامينات ومعادن، منها فيتامين أ وفيتامين ج والبيتاكاروتين، كما أنّه يحتوي على نسبةٍ جيّدة من الألياف.

• **فعَّالٌ في عِلاج الإمساك على المدى القصير (مليِّنٌ) :** إنَّ إحدى أقدم وأشهر الفوائد الصحية لتناول ثمار الخوخ، تنشيط عمليات الهضم وتسهيل عملية الإخراج ومعالجة الإمساك. وبشكل أكبر تأثيرا، تناول ثمار الخوخ المجفف. وتشير الدراسات الطبية إلى أن ثمار الخوخ تحتوي على عنصرين مهمين لتسهيل الإخراج **laxative**، هما الألياف وسكريات سربيتول **sorbitol**. وكثير من الناس يلحظ ليونة وسهولة حال الإخراج بتناول 4 أو 5 ثمار، وهو ما يعني أن تدني تناول الألياف هو أحد الأسباب المهمة والشائعة للإمساك وصعوبات الإخراج لدى الكثيرين. سكريات سربيتول الكحوليَّة، المتوِّفرة في الثمار الطازجة والمجففة للخوخ لا تمتصها الأمعاء الدقيقة خلال عمليات الهضم. ولذا تذهب إلى الأمعاء الغليظة مع فضلات الطعام. وفي الأمعاء الغليظة تعمل على جذب الماء إليها، وبالتالي تعوق امتصاص القولون للماء من فضلات الطعام. كما أنها توفرها في القولون يعطي غذاء للبكتيريا الصديقة التي تعيش في الأمعاء، والتي يسهم وجودها في تنظيم عمل القولون وتخفيف أعراض القولون العصبي ومنع الإصابة بالإمساك أو الإسهال. وبهذين التأثيرين، يرتاح القولون وتصبح الفضلات أكثر ليونة وأسهل لإخراجها. وكمية 5 ثمار مجففة أو طازجة من الخوخ، تعني تناول نحو 14 غراما من سكريات سربيتول، وهي كافية لتنشيط الإخراج وتسهيله وتليين البراز. وثمة نقطة مهمة، وهي أن الخوخ يحتوي على ألياف البِكْتِين **pectin** بكميات عالية، ومواد بيكتين تزيد من لزوجة وحجم البراز، وبالتالي تمنع التسبب في الإسهال. بمعنى أن الخوخ يزيد من ليونة البراز بدرجة لا تصل إلى حد التسبب في الإسهال.

• **يُستخدَم الخَوْخ لتَحسين عمليَّة النموِّ الطبيعي الملائم وتَحسين الحالة الصحِّية** : تحتوي 3 حبات من الخَوْخ على كمياتٍ جيِّدة من حَمْض الفُوليك **Folic acid** ففيها ما يصل إلى 50 مِكْرُوغْرام (=10 قوة −6 غرام) وهو ما تصل نسبته إلى 14% من احتياج الجسم اليَومِيّ لهذا الحمض لدى البالغين. حَمضُ الفوليك هو من فيتامينات ب B المركَّب (أو الفيتامين ب9)؛ يُستعمَل من قِبَل الجسم لإنتاج خلايا الدم الحمراء. وهذه الفيتاميناتُ ضَروريةٌ لاستِقلاب البروتين والدُّهون بشكلٍ صَحيح، وتُساعِد على صيانة القناة الهضمية والجلد والشعر والجهاز العصبي والعَضلات، وأنسجة أخرى في الجسم. كما يساعد حمضُ الفوليك على إنتاج حمض آر إن أي RNA و دي إن أي DNA، وهو ضَروريٌّ في فترات النموِّ السَّريع، مثل الحمل والمراهقة والطفولة. إضَافَةً إلى ذَلِك؛ يحتوي الخَوْخ على الفيتامين ب12 إذْ بمساندة هذا الفيتامين المتوَّفر في ثمار الخَوْخ، يساعد حمضُ الفُوليك على السيطرة على إنتاج خلايا الدَّم الحمراء، وعلى توزيع الحديد بشكلٍ صحيح في الجسم. ولذلك، يمكن أن يؤدِّي نقصُ هذا الفيتامين إلى فَقْر الدَّم. يساعد حمضُ الفُوليك الجسمَ على تَصنيع خلايا جديدة صحِّية، ويمكن أن يمنعَ العيوبَ الولاديَّة لدى الطفل خلال الحمل، في الدِّماغ أو العمود الفقري. تناول 6 حبات من ثمار الخَوْخ في اليَّوم يمكن أن تؤمِّن نصف احتياجات الجسم اليوميَّة من حمض الفُوليك.

• **الوِقاية من أمْراض العيُون** : يجري تَحْوِيل بيتا كاروتين **β-Carotene** الموجود في ثمار الخَوْخ إلى فيتامين أ **Vitamin A** في الجسم. فيتامين أ ضَرُورِيّ للحفاظ على بصر سليم ومُعَافَى حَيْثُ يمنع مشاكل العين مثلَ الإعاقة البَصَرِيَّة وجُفافُ العَين **Xerophthalmia**. خَلَّصَتْ الأبحاث إلى أنَّ الكاروتينات **Carotenoid** الموجودة في ثمار الخَوْخ مثل زيازانثين **Zeaxanthin** ولوتين **Lutein** لها آثار إيجابية واضحة تتعلَّق بخفض مخاطر الإصابة بإعتام عَدَسَةِ العَين **nuclear cataract** والَّذي يجعل العين تبدو غائمة، ويمنع الضوء من المرور إليها. يستقر زيازانثين ولوتين في صبغة العين البقعية **macular pigment** وهذا له دورٌ هام في حماية العين من التدهور الذي يحدث مع الشيخوخة لأنَّ تركيبة سائل العين تعتمد بشكل أساسي على هاتين المادتان. وهذا يؤدِّي إلى حماية الشَّبَكِيَّة **retina** (الغِشَاء الْمُبَطِّن لِقَاع الْعَيْن وَهُو الَّذِي يَسْتَقْبِل الْمَرْئِيَّات) من الضُّمور البقعي **macular degeneration** (والذي يمكن أن يسبِّبَ العمى). وهناك أدلة على أنَّ هاتين المادتان تقلِّلان الصداع الذي تسبّبه مشاكل الإبصار.

• **خفض ضغط الدَّم** : يُعَدُّ ارتفاع ضغط الدَّم من أهم مسببات الأزمة القلبية والسكتات الدماغية، وقد بينت بعض التجارب انخفاضًا مقبولاً في معدل ضغط الدَّم بعد استهلاك عصير ثمار الخَوْخ بشكلٍ منتظم، خصوصًا في ظل محتواه المرتفع من البوتاسيوم الذي يؤدي دورًا رئيسيًا في تنظيم ضغط الدَّم. ويُحتمل أن يرجع ذلك التأثير أيضًا إلى تثبّيط الخَوْخ أنزيمًا يسمَّى الرِّينين **renin** ؛ وهو أحد الأنزيمات التي تسهم في تَضْيِيق الأوعية الدموية. تعدُّ هذه النتائج إشارةً جيدةً إلى أهمية استهلاك الخَوْخ ضمنَ نظامٍ غذائيٍّ صحيٍّ موجه لتخفيض ضغط الدَّم. يقوم القلبُ بضخِّ الدَّم ليحملَ الطاقة والأكسجين إلى أنحاء الجسم. ومن الضروري وجودُ درجةٍ معيَّنة من الضغط في الأوعية الدمويَّة لإتمام ذلك.

• **يُستعَمَل الخَوْخ لتَخفيف شدَّة أعراض التحسُّس** : تشير الأبحاث الأوَّليَّة المُبَكِّرَة إلى أنَّ ثمار الخَوْخ قد تساعد في التقلِّيل من أعراض الحساسية عن طريق منع إفراز مادة في الدَّم تُسَمَّى الهِسْتامِين **histamine**. عندَ اكتشاف جهاز المناعة لوجود جسمٍ أجنبيٍّ ضارٍّ، كالجراثيم أو الفيروسات، يقوم بتحرير الهيستامين إلى الخلايا المجاورة، حيث يؤدِّي الهيستامين إلى توسُّع الأوعية الدمويَّة الصغيرة وتورُّم منطقة الجلد المُحيطة. وهذا ما يُعرَفُ بالالتهاب **inflammation**. يُعَدُّ الهيستامين من المواد المفيدة عادةً، ولكن من الضروري حجبُ تأثيراته عند الأشخاص الذين يُعانون من حدوث ردَّات فعل تحسُّسيَّة، لأنَّ ردَّاتِ الفعل التحسسيَّة تحدثُ عندما يُخطئ جهازُ المناعة في مهاجمة مادَّة غير مؤذية، مثل غبار الطلع ، وعادة ما تسبِّب العطس والحكَّة والطَّفح الجلدي.

• **فوائد الخوخ للمدخنين** : بيَّنت تَجْرُبَةٌ سَريرِيَّة إلى أنّ تناول عصير الخَوْخ يساعد أجسام المُدَخِّنين على التخلّص من النِّيكُوتين (مادَّة سامّة عديمة اللَّون تُستخرج من أوراق التَّبغ) بشكلٍ فعّال. وهذا يساعد على تخفيف أعراض الانسحاب أو الامتناع والرغبة الشَّديدة في التَّدخين التي تحصل عندَ التوقُّف عن التدخين، ويَسمح للمَريض بالحصول على كسر لهذه العادة مع التدخين النفسي. وقد تبيَّن أنَّ ذلك يُضاعِف من فرص الإقلاع عن التَّدخين بنجاح تقريباً.

• **الحفاظ على الذاكرة وتحسين المزاج**: يحتوي الخَوْخ على التريْتُوفان **Tryptophan**، وهو حمضٌ أميني يُعتقد أنه يلعب دوراً في الحفاظ على الذاكرة وتحسين المزاج.

• **الوقاية من سرطان الثَّدي** : إنَّ تعريضَ خلايا سرطان الثَّدي لمحلولٍ من خُلاصَة ثمار الخَوخ أدَى إلى موتها بالكامل، وذلك إما بالمَوْتِ الخَلَوِيِّ المُبَرْمَج Apoptosis (أيّ إنَّها هاجمت نفسها بنفسها)، لكن جاءت هذه النتيجةُ بعدَ تجارب مخبريَّة لم تشتمل على البشر؛ لذلك ينبغي التنويهُ إلى أنَّ هذا البحثَ لا يزال في مراحله الأولى، وأنَّه يشتمل على الخلايا السرطانيَّة المزروعة في المختبر حتَّى الآن. غَيْرَ أنّهُ مُجْدٍ كأداة وقاية أوليّة قبل حدوث المرض خاصةً لمن لديهم تاريخ أسري في الإصابة بأورام الثَّدي، والتي يمكن توفيرها على ما تُشير له الأبحاث عن طريق تناول 2–3 من ثمار الخَوْخ الطَّازجة أو المُجفَّفة يوميًّا.

الوقاية من سرطان المعدة : إنَّ وجودَ الألياف في ثمار الخَوْخ يُساعد على تطهير المعدة من المواد التي تُسبِّب السَّرطانَ فيها، حيث أنَّ الحالات التي تكون أكثرَ عُرضة للإصابة بسرطان المعدة هي أنَّ نظامه الغذائي قليل الألياف وغني بالأغذية الجاهزة أو باللحوم الحمراء ومدخَّن.

• **الفاكهة الصديقة لمرضى القَوْلُونِ العَصَبِيّ** : قد يؤدِّي تناول ثمرة الخَوْخ إلى تَحْسِين وزيادة إنتاج السَّوائل في الأمعاء، فهذه السوائل تُمارِس دوراً هاماً في الإمساك المزمن والقَوْلُوْن العَصَبِيّ ومن خِلال زيادة إنتاج السَّوائل في الأَمْعَاء، يُساعِد الخَوْخ على تَحْسِين وَظيفتها. حيث يعمل على ارخاء العضلات الملساء في الأمعاء، ويمنع تَقَلُّصات العضلات التي تَحدث في حالاتٍ مثل متلازمة القَوْلُوْن العَصَبِيِّ؛ ففي هذه المتلازمة، تحدث تَشنُّجاتٌ عضليَّة معويَّة، وتظهر أعراضٌ مثل الألم والحرقَة والانتفاخ في البطن، والإمساك أو الإسهال.

• **فاكهة مفيدة لمَرْضَى السُكَّري** : يُدرج الخَوْخ ضمن الفواكه التي يمكن لمَرْضَى السُكَّرِيّ تناولها، فَبْالرَغم من إحتواء ثمار الخَوْخ على السكّر والكَرْبُوهيدرات إلَّا أنّه يضمُّ في جعبته نسبة جيِّدة من الألياف حيث تحتوي حَبَةْ الخَوْخ الواحدة ذات الحجم الصغير على 1.2 غرام، وهذا يعني إمكانية إسهام الخَوْخ في ضبط مُستَوَيات السُكَّر في دَم المصاب بالسُكَّري حيث أنَّ الألياف تعمل على خفض نسبة الارتفاع في سكَّر الدَّم الَّتِي تعقب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب غير مناسبة من الكَرْبُوهيدرات وذلك لأنَّ الألياف تجعل تلك الكَرْبُوهيدرات بما فيها السُّكَّر تمكث مدة أطول في المعدة. إضافة إلى الميزة السابقة التي تَتَوَفَّر في الخَوْخ، يعتبر هذا النَّوع من الفاكهة من الأنواع ذات المؤشر الجلاسيمي

المنخفض حيث يتراوح ذلك ما بين 28 و 56% ، وهذا يعني انخفاض درجة تأثر سكَّر الدَّم حال تناول الخَوْخ.

• **تحسين صِحَّة القلب** : ثمار الخَوْخ غنيَّةٌ بالبُوتَاسْيُوم؛ فالبُوتَاسْيُوم مَعدنٌ موجود في كَثيرٍ من الأطعمة، وهناك حاجةٌ له لعدَّة وظائف في الجسم، لاسيَّما لضربات القلب. البوتاسيوم مهمٌّ بالنسبة لوظيفة كلِّ خلية في الجسم؛ فمَثلاً، هو مهمٌّ في التَّوصيل أو النَّقل عبرَ الأعصاب، ولانقباض العضلات، ولوظيفة الكُلى، وتحقيق التَّوازُن الحَمْضِيّ القاعِدِيّ **Acid–base imbalance**. هذا، وتُعدُّ الفواكهُ والخَوْخ خياراتٍ جيِّدة عموماً لتجنُّب حدوث أمراض القلب.

• **خفض الكُولِسْتُرُول** : تحتوي ثمار الخَوْخ على البِكتين، وهي أليافٌ قابلة للذوبان. عندما تمرُّ الأليافُ عبر الجهاز الهضمي، فإنَّها تمتصُّ كرات الكُولِسْتُرُول السَّيِّئَة وتُخرجها خارج الجسم.

• **صِحَّةُ العِظام** : احتواء ثمار الخَوْخ على مجموعات من المعادن والفيتامينات والعناصر الكِيميائيَّة النَّباتِيَّة، كلها تعمل بشكل تَآزُرِيّ **synergistically** كإنزيمات وعوامل مساعدة **co-factors** تُسهم في تنشيط عمليات بناء العظم وخفض وتيرة تآكله وتفتيته.

• **صِحَّةُ للبشرة** : تغذية البشرة من الداخل أحد الأسرار الرئيسية للحفاظ على نضارتها وجمالها، ورُبَّما يعود جَفاف ويُبُوسَة بشرتك إلى إضَاعَة جسمك لبعض العناصر الغذائيَّة الهامة وليس فقط بفعل سوء الأحوال الجويَّة أو إهمال العناية بها. تساعد ثمار الخَوْخ على تَوْصِيل العناصر الغذائية والأُكْسجين إلى خلايا البشرة، كما أنه يعمل على منع الإمساك وتنقية الكبد والكُلَى، مِمَّا يقي البشرة من ظهور الإلتهابات والبثور.

• **مفيد للمصابينَ لفقر الدَّم النَّاجم عن نقص الحديد** : ينشأ فَقْرُ الدَّم عن عدَّة أسباب منها نقص الحديد **iron deficiency anemia**، الخوخ أحد أفضل مصادر الحديد، يمكن أن يحدث فقر الدَّم أيضاً بمستويات منخفضة من فيتامين سي لأنَّ المستويات المنخفضة من هذا الفيتامين تَعَوِّق امتصاص الحديد في الجسم، ولأنَّ الخوخ غنيٌّ بالحديد وفيتامين سي؛ فهو طعام جيِّد لمكافحة فَقْر الدَّم النَّاجم عن نقصِ الحديد .

• **فوائد الخَوْخ للأطفال** : الخَوْخ من الفاكهة المُسْتَطَابة واللَّذيذة الَّتِي من المَيْسُور أن تَلْقى قبولًا لدى الأطفال، وفوائدُ الخَوْخ لا تختلف كثيرًا بِالنِّسْبَةِ للأطفال عنها بِالنِّسْبَةِ للكبار ، فكما نعلم أنه يحتوي على معادن وفيتامينات ضروريَّة؛ فهو يساعد على نموِّ الطفل، وبناءه بناءً سليمًا.

• **فوائد أوراق الخوخ الطِّبِّيَّة** : أوراق الخَوْخ تساعد في إدْرَار البَوْل والطَّمْث، وفي علاج ألم المَثَانة، والتهابها، وأيضًا في علاج ديدان المعدة، واليَرَقانُ (مَرَض كَبِدِيّ)، والإمساك، والسُّعَال، وحصاة الكُلَى والمثَانَة. يجري حصاد الأوراق في جْوان / حُزَيْرَان وجويلية / يُولْيُو، ثمَّ تجفّف لاستخدامها لاحقاً. يفضَّل استعمال أوراق الخَوْخ على مَعدةٍ فارغةٍ أو بعدَ ساعَتَين من تَناوُل الطَّعام. تُعطى على شكل خلاصة سائلة (يستخلص بالغلي) بجرعة (بتركِّيز 4 غ/ من الورق المجفَّف) من مرَّة على ثلاث مرَّات يوميًّا لمدَّة قد تصل من 8–30 يوماً.

• **فوائد زهور الخوخ الطِّبِّيَّة** : الزهور مدِّرة للبول، مهدئة و طارِدة لِدِيدانِ الأَمْعاء. تُستعمل في معالجة الإمساك والوَذَمة (الاِنْتِفاخ النَّاجِم عن وجود سوائل زائدة في أنسجة الجسم)، وحصاة الكُلَى والمثانة. يفضَّل استعمال أزهار الخَوْخ على مَعدةٍ فارغةٍ أو بعدَ ساعَتَين من تَناوُل الطَّعام. تُعطى على شكل خلاصة سائلة (نَقيعٌ مَغْلِيّ) بجرعة (بتركِّيز 3 غ/ من الأزهار المجفَّفة) من مرَّة على ثلاث مرَّات يوميًّا.

• **فوائد صَمْغ الخَوْخ الطِّبِّيَّة:** الصَّمْغ مادةٌ لَزِجة كالغراءِ تتحلَّبُ وتسيلُ من سيقان من بعض الأشجار، من بينها شجرة الخَوْخ. صمغ الخَوْخ يحتوي على موادّ قابضة **astringent** يستخدم في معالجة الإسهال. يجري أخذُ ملعقة كبيرة من مسحوق الصمغ ، ووضعها في كوب فارغ، ونضيف له كوباً من الماء ، ونحرك جيداً حتّى يذوب، ونستخدم هذا المشروب مرَّتَيْنِ يوميّاً مرة في الصباح ومرة في المساء.

• **فوائد بُذُور الخوخ الطِّبِّيَّة** : البُذُور مُضادّة للرَّبْو، مُضادّة للسُّعال، مُرَطِّبة للبشرة، مضادّة لتمزُّق كريَّات الدَّم الحمراء **hemolysis**، تسهل اخراج الفضول من الأمعاء، مُسَكّن. يجري استخدامها عن طريق الفَم في علاج الإمساك لدى كبار السن والسُّعَال والرَّبْو واضطرابات الدَّوْرة الشهريَّة. من المفضَّل

تَجنُّب استعمال بُذُور الخَوْخ في التَّداوي المنْزليّ عن طريق الفَم بدون مَشُورَة اِخْتِصاصِيّ النَّباتاتِ الطِّبِّيَّة. إنَّ تخَطّي المقادير، و لو قليلاً، قد يشكِّلُ خطرًا. والجُرعة القُصْوَى من البُذُور هي 10 غِرام لمعظم البالغين. كَذَلِكَ؛ البُذُور مَحْظُورة عن السيِّدات الحوامل بذَريعَة إِفْتِقَار المعلومات حول سلامة الاسْتِخْدام.

• **فوائد لحاء الخوخ الطِّبِّيَّة** : اللِّحَاء نسيج خاصّ بين القشرة والخشب في الكثير من الأشجار، من بينها شجرة الخَوْخ . اللِّحاء مُسَكِّن ؛ مُلَطِّف ؛ مُهَدِّئ، مدرٌّ للبَوْل، طَارِدٌ للبَلْغَمِ (مُقَشِّع). يجري استخدامه عن طريق الفَم في علاج الْتِهاب المَعِدَة، السُّعالِ الدِّيكيّ، السُّعال، الْتِهابُ الشُّعَبِ الهَوَائِيَّة **bronchitis**.

• **الكمية الواجب تناولها من ثمار الخوخ :**

• **للبالغين والأصحاء** : للاستفادة بشكل كامل من المواد المغذية في ثمرة الخَوْخ يجب تناوله أكثر من مرة في اليوم؛ وبِالتّقْرِيب تسعة حبات تقسَّم إلى ثلاث حصص في اليَّومِ الواحد .

• **الحوامل** : الكمية التي يجب على الأم الحامل أكلها، فمن الضروري بشكل عام أن تتناول أغذية متنوعة بشكل متنوع، وفي الخوخ يجب أن لايزيد عن 500 غرام يوميًا (حوالي 5 حبات)، ولا يزيد عدد أكواب العصير 4 أكواب.

• **الرضَّع** : الأطفال الرضّع الذين تتجاوزت أعمارهم الشهر السادس فيمكن إطعامهم الخوخ بعد سلقه وهرسه بشكلٍ جيّد.

• **مَرْضى السكري** : يوصي الأطباء أن لا تتعدى هذه الكمية 4 حبات منه، حيث يمكن أن يتناول المريض حبتان أو ثلاثة أو أربعة وتحدد هذه الكميات عموماً وفق عوامل عدة ومنها حالته الصحية ووزنه.

• التوصيَّات والتَّحذيرات :

• أثبتت التَّجارُب السريريَّة أنَّ عصير الخوخ، رغم خلوّه من الألياف، إلا أنه يحتوي على مركّبات ملينة. وبالتالي، فإنَّ تناول عصير الخوخ يؤدي إلى مفعول تناول الثمرة نفسه.

• عند غسل ثمار الخَوْخ يجب أن تكون حنفية مفتوحة وفركها جيداً ولكن بلطف تحت الماء.

• يرشد الخبراء مرضى السُّكَّرى بتناول كمية معتدلة من الخوخ الطازج، ولكن يجب أن تبقى بعيداً عن الأصناف المعلَّبَة والمجمَّدَة من الخَوْخ، لأنّها تحتوى على السكَّر المضاف وغيرها من الموادّ الحافظة.

• يجب تناول كميَّات معتدلة من ثمار الخوخ حتى تؤدِّي بنا إلى فرط ارتفاع البُوتَاسْيُوم في الدَّم **Hyperkalemia** نظرًا لإحتوائها على كميات عالية من البُوتَاسْيُوم. وهي حالة تحدث عند الافراط في تناول الخَوْخ أو الموز وغيرها من الفواكه لاحتوائها على نسب عالية من البُوتَاسْيُوم، فحين ترتفع نسبة البُوتَاسْيُوم في الدم عن الحد المسموح يشعر المصاب بالغثيان ويختل معدل النبض، وهذا ما قد يؤدي أيضًا إلى حدوث أزمة في القلب.

• إنَّ الخَوْخ الغير ناضج لا يحتوى على أي موادّ غذائية تمامًا، حيث يتفاعل كيماويًا مع جدار الأنبوب الهضمي وتقرّحُها. وبسبب ذلك، اشترِ دوماً المنتوجات الغذائية من مصدر معلوم وثيق تتعامل معه باستمرار ، وذلك يجعلك تحصل على المنتج ذا جودةٍ جيّدة وبأفضل سعر ممكن.

جرى نشرُ هذه المقالة : اليوم الثلاثاء 2019/6/11 الموافق 1440/10/8 الساعة : 5:47 صباحاً .

نصرُ الدّين عَميار

صفحة : عِلْمُ النَّباتِ الطِّبِّيّ

https://www.facebook.com/pg/Medical.Botany.Org/posts/?ref=page_internal

المراجع :

https://doi.org/10.1177/1470320309347785
https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2014.12.014
https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2014.03.001
https://doi.org/10.1016/S2221-1691(14)60216-1
http://www.naturalmedicinalherbs.net/herbs/p/prunus-persica=peach.php
https://www.ijraset.com/fileserve.php?FID=13153
https://www.healthline.com/nutrition/peach-fruit-benefits

https://www.healthbenefitstimes.com/peach/
https://www.meandqi.com/herb-database/peach-kernel

